

10 Recetas con bebidas vegetales



Indice

BORGES
COMMUNITY

Nuggets de bacalao con veganesa

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
40min	MEDIANA	4



INGREDIENTES

500 g de bacalao desalado
1 huevo
100 ml de cerveza
150 g de harina
Sal

Para la veganesa:

100 ml de bebida de nuez, almendra o avellana
200 ml de aceite de oliva
Unas gotas de zumo de limón
Sal

PASO A PASO

Paso 1
Ponemos la bebida vegetal y una pizca de sal en el vaso de la batidora. Vamos batiendo mientras echamos el aceite hasta espesar. Añadimos las gotas de zumo de limón y reservamos.

Paso 2
Cortamos el bacalao a tiras. Batimos el huevo, lo mezclamos con la cerveza e integramos en él la harina hasta conseguir una masa lisa y que se adhiera al bacalao. Sumergimos el pescado en la masa, lo recogemos con un tenedor para que suelte la sobrante y lo freímos en aceite de oliva caliente y abundante hasta que quede dorado. Luego lo colocamos sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.

Paso 3
Lo acompañamos con la veganesa.

BORGES
COMMUNITY

Flan (vegano) de bebida de nuez, de almendra o de avellana, y plátano

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
10min	FÁCIL	4



INGREDIENTES

450 ml de bebida de nuez, de almendra o de avellana
2 plátanos medianos
Dos cucharadas de café de edulcorante líquido a elegir (sirope de agave, estevia...)
Piel de limón
Canela

Para la caramelo:

50 g de azúcar
Dos cucharaditas de zumo de limón

PASO A PASO

Paso 1
Por un lado, calentamos la bebida vegetal con la piel de medio limón y, si lo deseamos, una ramita de canela para darle sabor. Cuando la mezcla hierva, la retiramos del fuego y la dejamos infusionar al menos diez minutos, para que los sabores se integren. A continuación retiramos tanto la canela como la piel de limón y añadimos las dos cucharaditas de edulcorante. En este paso es importante ser especialmente cuidadosos: tanto el plátano como la bebida vegetal ya tienen suficiente dulzor, así que bastará un pequeño toque de edulcorante para que el flan quede perfecto.

Paso 2
Ponemos de nuevo la bebida vegetal a calentar y añadimos los plátanos cortados en finas rodajas; calentamos unos minutos y a continuación trituramos la mezcla, asegurándonos de que no queden grumos.

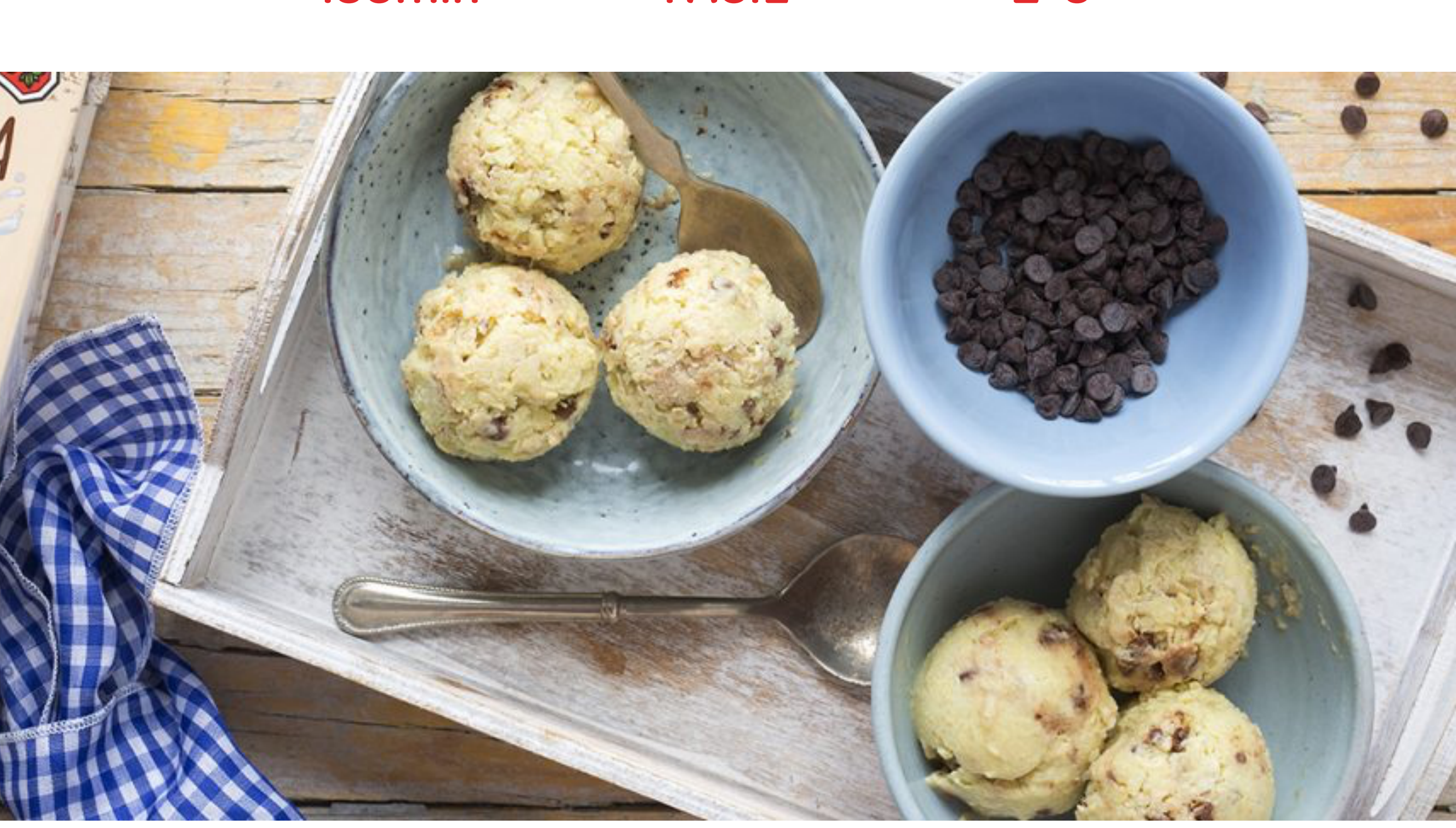
Paso 3
Para elaborar el caramelo, calentamos a fuego fuerte el azúcar con el limón y cubrimos con una cucharadita de agua. Dejamos calentar sin remover, y en cuanto el azúcar empiece a dorarse bajamos el fuego y removemos en círculos hasta lograr el caramelo con la textura deseada (si ha quedado demasiado espeso podemos completar con un poco más de agua).

Paso 4
Colocamos el caramelo en la base de los moldes de flanes, echamos la mezcla de la bebida vegetal con el plátano y dejamos enfriar en la nevera. Podemos servir con una bola de helado de chocolate y unas hojas de menta.

BORGES
COMMUNITY

Helado de plátano y aguacate

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
180min	FÁCIL	2-3



INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 aguacate
- 1 yogur griego
- 100 ml de bebida de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pepitas de chocolate

PASO A PASO

Paso 1
Bátelo todo, excepto las pepitas de chocolate, hasta obtener una mezcla homogénea; para que no queden grumos, trabájala bien con una batidora potente.

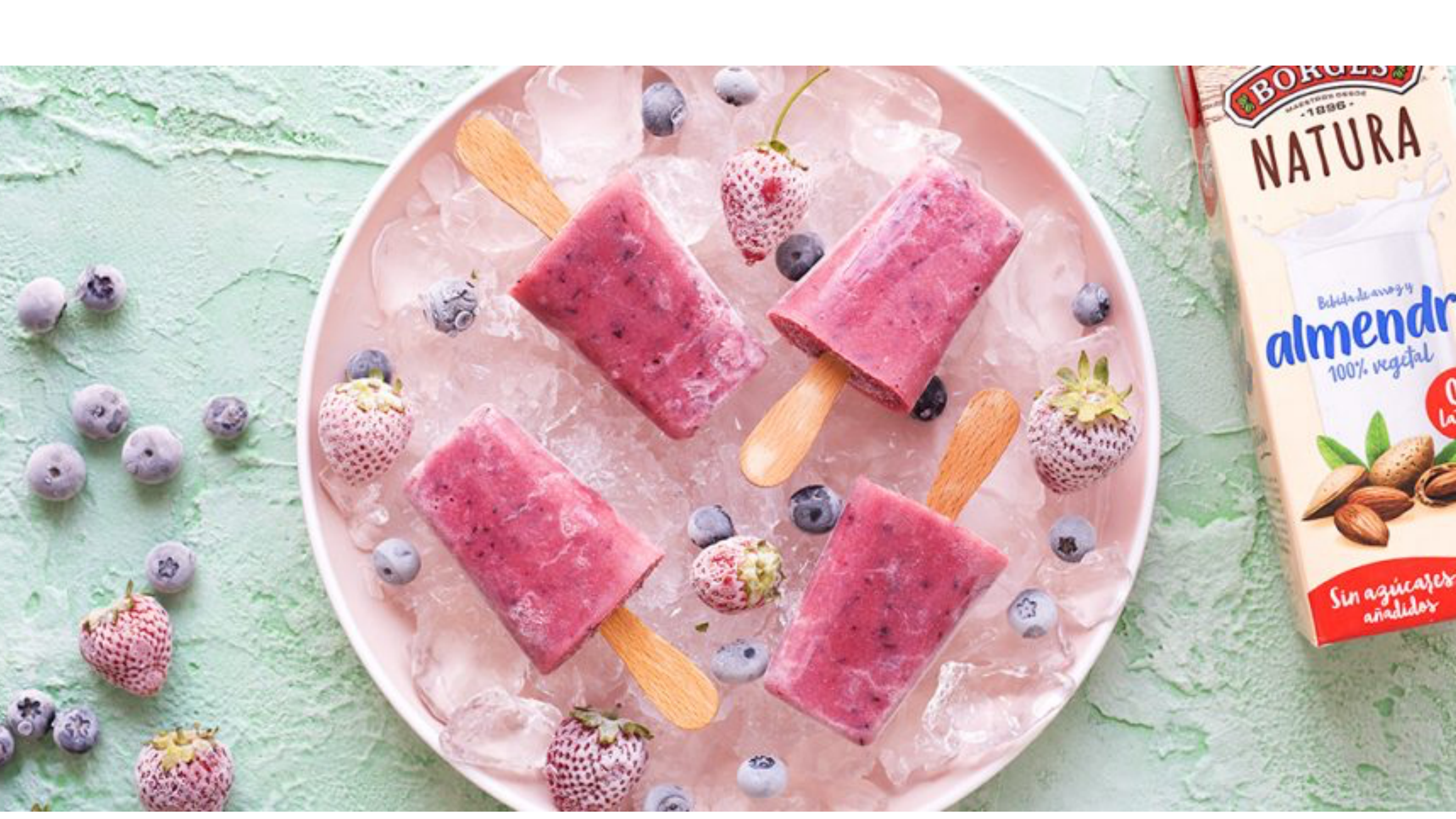
Paso 2
Cuando ya hayas logrado una textura cremosa, añade las pepitas de chocolate y, si te apetece, un poco de nata montada: le dará una mayor cremosidad.

Paso 3
Vierte la mezcla en recipientes para helados y ponla a congelar durante un par de horas —unos 15-20 minutos si dispones de heladera—. Es importante sacar los helados un rato antes de consumirlos y dejarlos a temperatura ambiente, para que pierdan su textura congelada y resulten más cremosos.

BORGES
· COMMUNITY ·

Helado de coliflor, fresas y arándanos

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
180min	FÁCIL	2-3



INGREDIENTES

- 100 g de coliflor cruda congelada
- 100 g de fresas congeladas
- 100 g de arándanos congelados
- 100 g de bebida de almendra

PASO A PASO

Paso 1
Bátelo todo hasta obtener una mezcla bien homogénea y viértela en recipientes para helados. Si quieres lograr una textura más cremosa, puedes añadir una yema de huevo.

Paso 2
Ponlo a congelar durante dos horas —si dispones de heladera, bastarán unos 10-15 minutos— y retíralo del congelador un buen rato antes de consumirlo, para evitar que los helados estén excesivamente duros.

Paso 3
Los puedes decorar con un puñado de frutos rojos.

BORGES
· COMMUNITY ·

Batido de vainilla y manzana roja

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
5min	FÁCIL	1



INGREDIENTES

Una taza de bebida de nuez Borges Natura
Una cucharada de avena
Media manzana roja
Una cucharadita de semillas de cáñamo
Un toque de vainilla

PASO A PASO

Paso 1
¡Facilísimo! Todos los ingredientes en una batidora ... ¡y hecho!

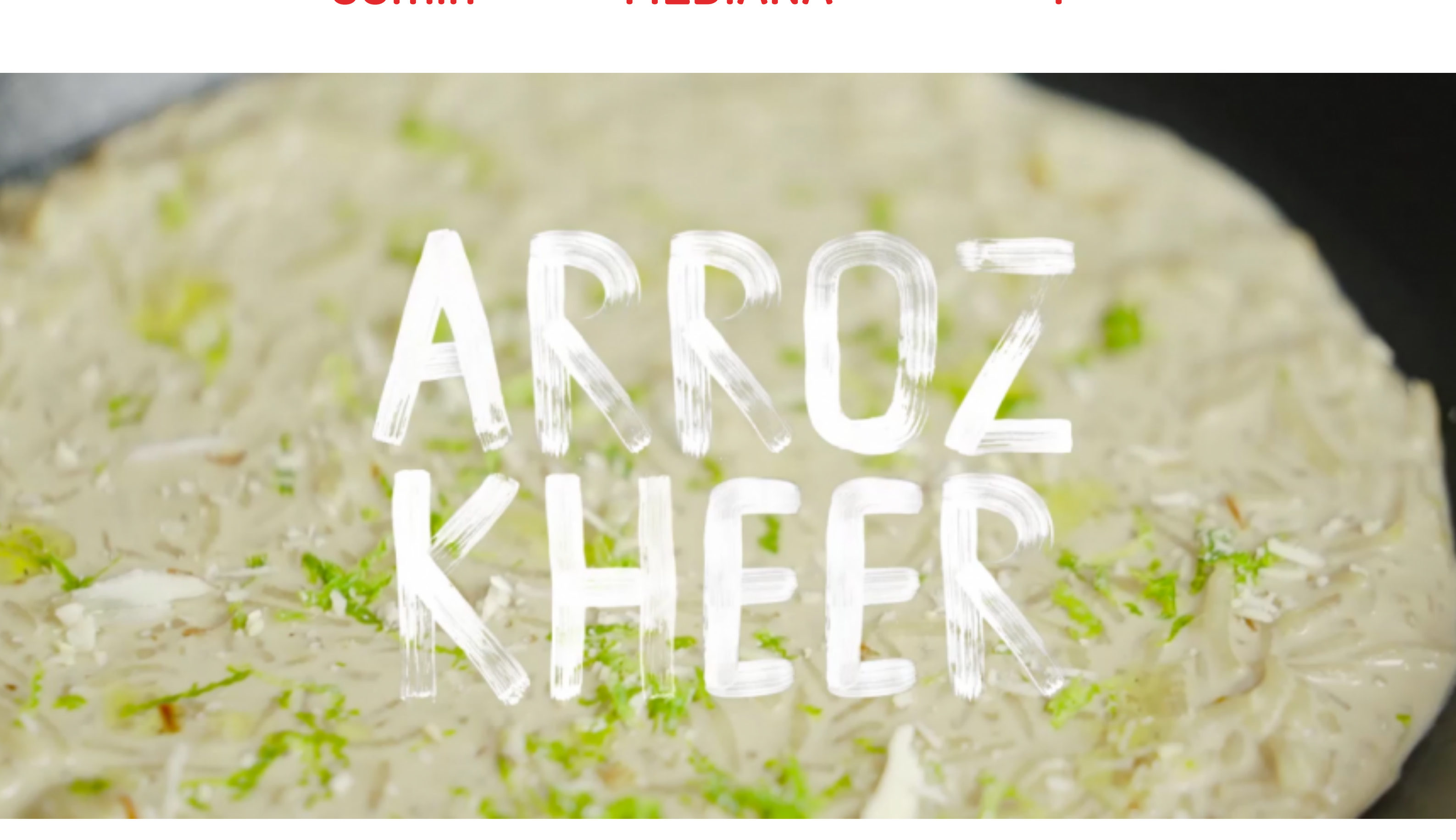
BORGES
COMMUNITY

Arroz Kheer

TIEMPO
60min

DIFICULTAD
MEDIANA

RACIONES
4



INGREDIENTES

75 gr de arroz basmati
500 ml de bebida de nuez
50 gr de azúcar moreno
7 gr de cardamomo molido
200 mg de azafrán
2 vainas de vainilla
La piel de una lima
Aceite de oliva
Almendra rallada

PASO A PASO

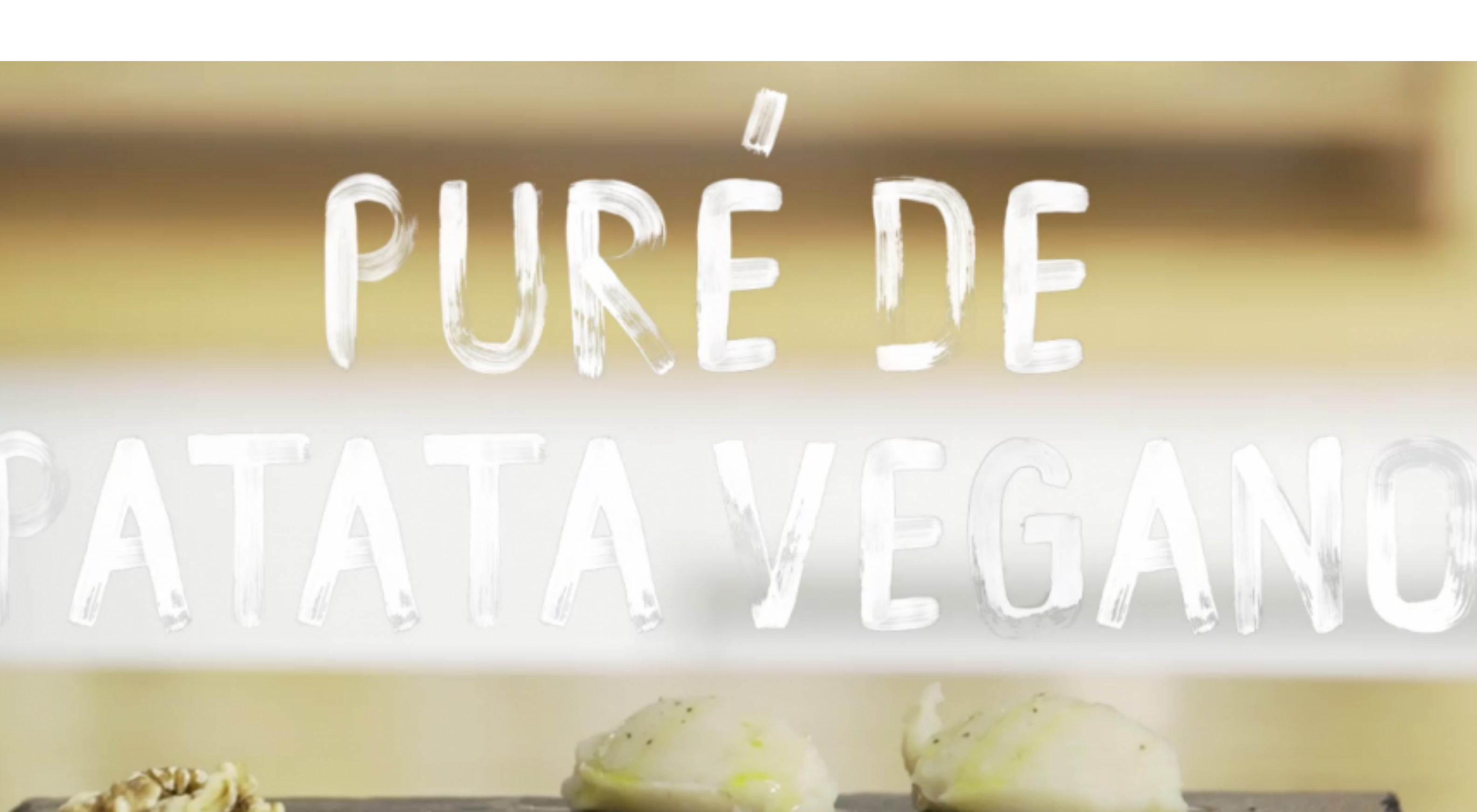
Paso 1
Para el kheer:
Poner el arroz en remojo durante 1 h para eliminar todo el almidón. Secar bien y pasarlo a un cazo junto con la bebida de nuez. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos. Cuando la leche haya reducido su volumen en un 40%, añadir el azúcar, 1 vaina de vainilla, azafrán y el cardamomo y dejar a fuego lento durante 3 minutos. Retirar y dejar reposar hasta que se enfríe. Completar con la piel rayada de lima, la almendra rallada y con el aceite.

Paso 2
Para el aceite de vainilla y azafrán:
Infusionar a 60° C el aceite con 1 vaina de vainilla y azafrán durante un mínimo de 60 minutos. Dejar reposar 24 h.

BORGES
COMMUNITY

Puré de patata vegano

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
30min	FÁCIL	4



INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- Aceite de Oliva Virgen Extra Borges
- 2 l de Agua
- Sal
- Pimienta negra
- 150 ml de Bebida de nuez

PASO A PASO

Paso 1
Cocer las patatas peladas en agua hirviendo con sal y dos cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Paso 2
Cuando estén cocidas pasar las patatas a un cuenco con un poco del agua de la cocción y aplastarlas con un tenedor.

Paso 3
Añadir la bebida de nuez hasta que quede un puré espeso.

Paso 4
Si es necesario, rectificar con agua hasta que quede la espesor que deseamos.

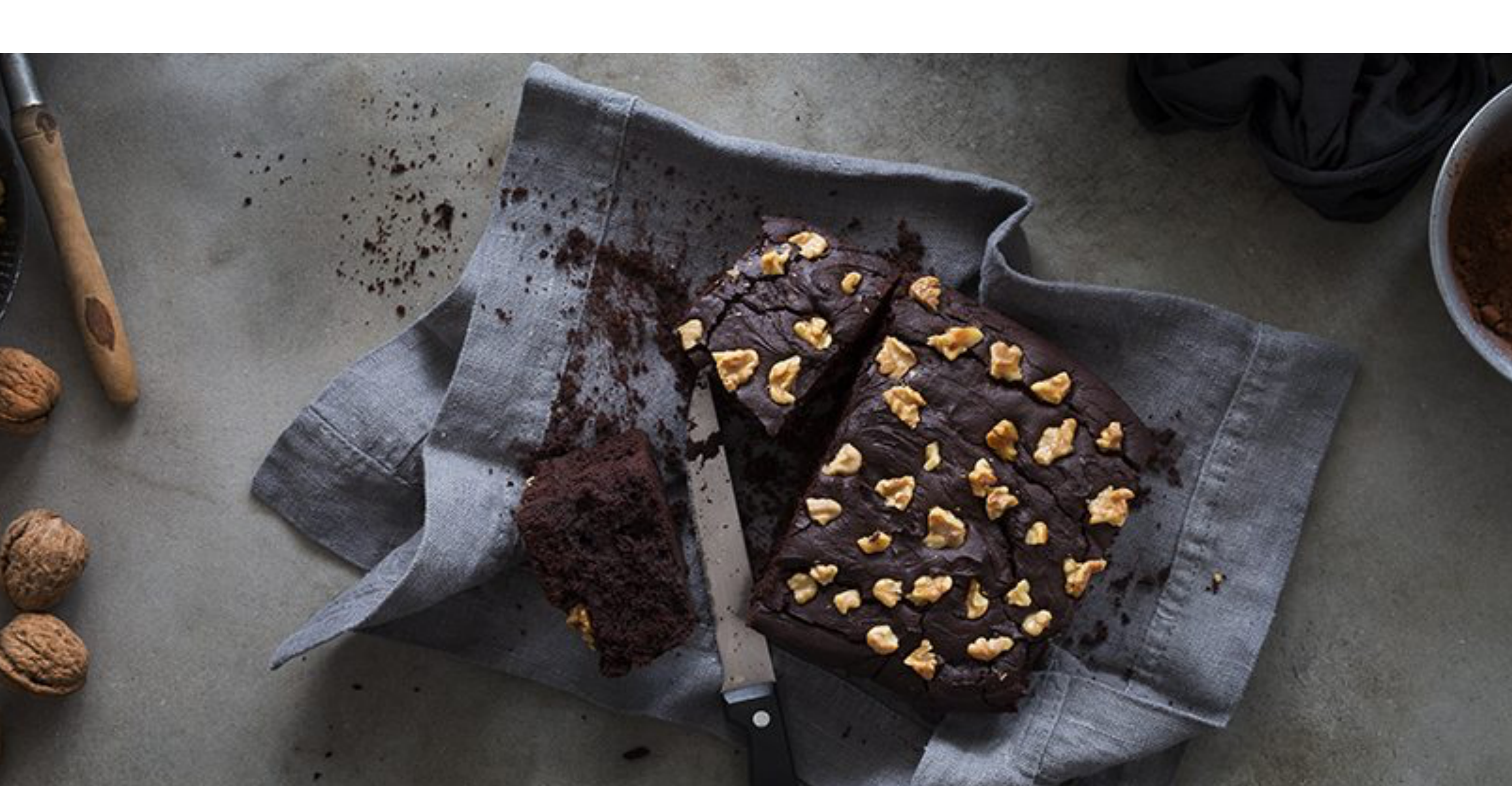
Paso 5
Rectificar sal y pimienta al gusto.

Paso 6
Aliñar con un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra en el momento de servir.

BORGES
COMMUNITY

Brownie vegano

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
40mi	FÁCIL	6



INGREDIENTES

100 g de harina
200 g de azúcar
15 g de levadura
½ cucharadita de sal
100 ml de aceite virgen extra Borges
150 ml de bebida de Nuez Borges Natura
50 g de nueces Borges
200 g de chocolate
100 g de cacao en polvo

INGREDIENTES

Paso 1
Mezclamos la bebida de nuez con el chocolate y fundimos, al baño María, o en el microondas. Aunque el líquido protegerá al chocolate, es importante ir sacando del calor (microondas/ baño María) cada minuto, revolver y volver a calentar para evitar que se queme de un lado.
Tamizamos la harina junto con el cacao en polvo, la levadura y la sal.
Mezclamos con el azúcar. Incorporamos el aceite, el chocolate fundido y la bebida de nuez. Batimos hasta conseguir una masa sin grumos.
Forramos un molde con papel de horno y vertemos la masa en él.
Distribuimos las nueces picadas por encima y horneamos a 180° C durante 30 minutos.
Dejamos enfriar antes de desmoldar.

Consejos
Si quieres que te salga más sabroso y nutritivo, añade unos dados de plátano crudo a la masa.

Es más fácil desmoldarlo cuando está frío, pero, si no ha cuajado bien o se rompe mucho, no te preocupes: puedes servirlo troceado en una copa, con unas fresas frescas por encima. ¡Está igual de rico!

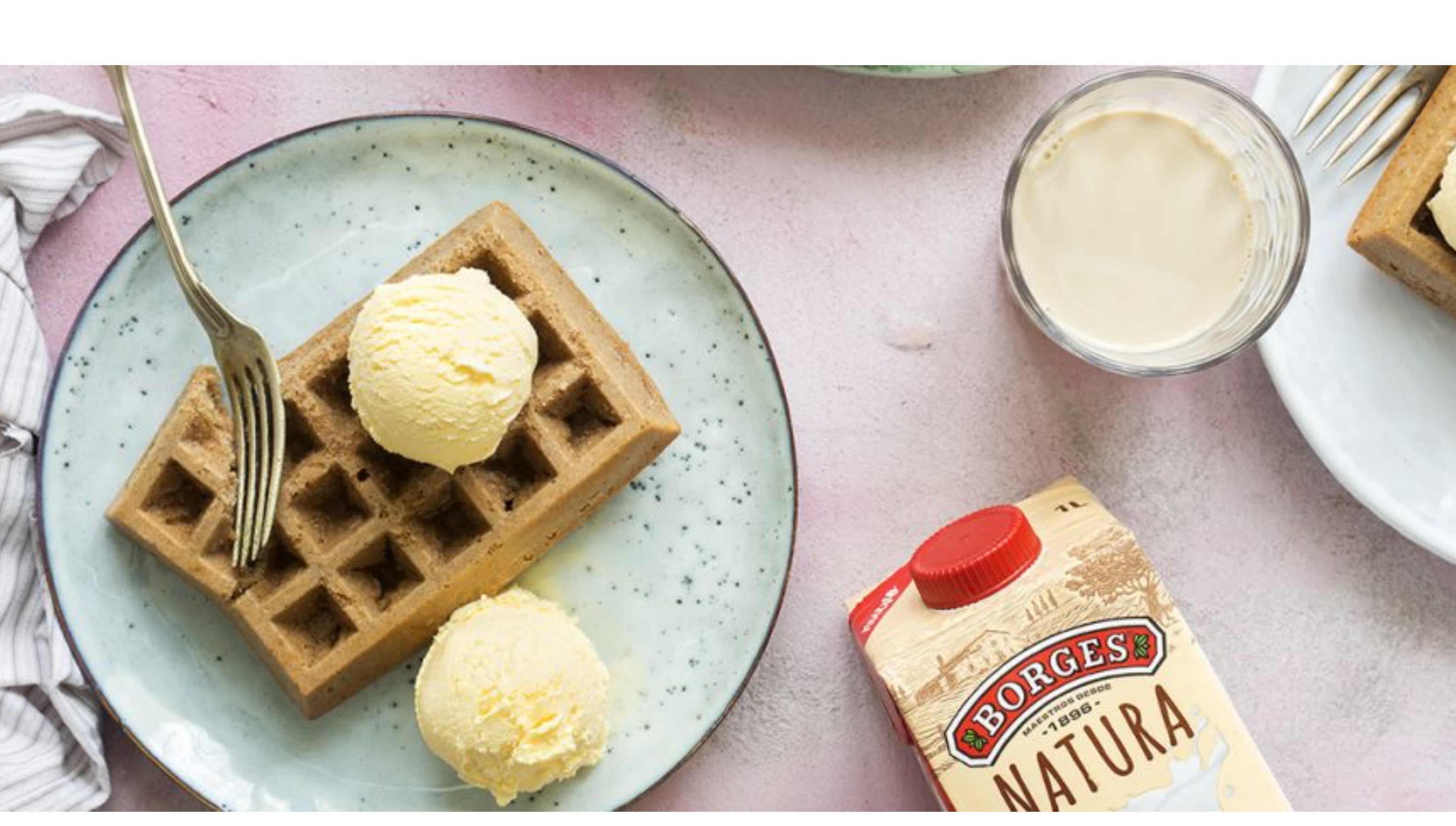
Para ciertos paladares, el aceite de oliva da un sabor demasiado fuerte al bizcocho. Si lo prefieres, puedes reemplazarlo por aceite de girasol, mucho más suave.

El papel de hornear o papel parafinado es ideal para pastelería, pues evita que las masas se peguen sin necesidad de añadir harina ni grasa al pastel.

BORGES
· COMMUNITY ·

Gofres con bebida de nuez

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
20mi	FÁCIL	4-5



INGREDIENTES

120 ml de bebida de nuez
125 g harina
1 huevo grande
30 g de margarina
30 g de azúcar
½ cucharadita de levadura
1 cucharadita de bicarbonato
Helado de vainilla
Caramelo

PASO A PASO

Paso 1
Mezclamos todos los ingredientes de modo que quede una masa lisa y un poco líquida. Encendemos la gofrera y, cuando esté caliente, la untamos con un poco de aceite. Vertemos una cucharada sopera de masa de gofre y la cerramos. Esperamos hasta que el gofre se tueste; el tiempo necesario dependerá de cada gofrera. Terminamos con una bola de helado de vainilla y un buen chorro de caramelo.

BORGES
· COMMUNITY ·

Ensalada de frutas con bebida de nuez

TIEMPO	DIFICULTAD	RACIONES
20min	FÁCIL	6



INGREDIENTES

1 manzana ácida
1 mango
100 g de arándanos
200 g de fresones
50 g de coco rallado Borges
100 g de granola
Bebida de nuez Borges Natura
Un manojo pequeño de menta

PASO A PASO

Paso 1
Lavamos bien la manzana y la cortamos sin pelarla. Pelamos y cortamos el mango a dados regulares. Lavamos los arándanos y los fresones y cortamos los segundos a octavos. En una ensaladera mezclamos todas las frutas. Añadimos la bebida de nuez y la granola y terminamos con hojitas de menta o menta picada y coco rallado por encima.

Consejos
Si queremos darle un toque más festivo, podemos mezclar 3 cucharadas soperas de ron con zumo de limón y miel, y aliñar la ensalada de frutas con esta mezcla (el limón se puede sustituir por una lima). En verano es buena idea reservar el postre en la nevera para que adquiera un punto refrescante, o coronar la ensalada con una bola de sorbete de limón.